

## КРЕАТИВНА ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Л.Ю. Дудорова, доктор педагогічних наук, професор,

Ю. Макеєв, здобувач освіти гр. БФРск-21

*Київський національний університет технологій та дизайну*

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студентська молодь, фізичне виховання, заклад вищої освіти.

Забезпеченню здоров'я і дієздатності студентів – майбутньої інтелектуальної еліти країни – надається велике значення нашим суспільством і державою. Особливу увагу привертає фізичний стан здобувачів освіти технічних закладів вищої освіти (ТЗВО). Ці представники молоді складають більше половини студентського контингенту країни. Після завершення своєї технічної освіти вони покликані виконувати провідні функції у соціально-економічному розвитку господарства України. Разом з тим наукові дані показують, що цей рівень у більшості випускників технічних ЗВО не відповідає сучасним вимогам [1, 2].

В той же час встановлено, що до 70 % здобувачів освіти ТЗВО практично не використовують у своїй життєдіяльності або використовують неефективно такі важливі компоненти способу життя як: раціональна праця, раціональне харчування, раціональна рухова активність, відмова від шкідливих звичок та ін., що зберігають і зміцнюють здоров'я, а це суттєво знижує резервні можливості їх організму [4].

Мета дослідження – визначити та обґрунтувати методику формування здорового способу життя здобувачів освіти у процесі фізичного виховання з урахуванням специфіки технічного закладу вищої освіти.

Визначення структури (складу) основних компонентів ЗСЖ студентів технічних ЗВО за допомогою експертів дало підставу віднести до них наступні компоненти: раціональна праця, раціональне харчування, раціональна рухова активність, загартовування, особисту гігієну, психогігієну, відмову від шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкогольних напоїв, наркотиків), добовий режим [3].

Дослідження реального впровадження компонентів здорового способу життя у режим навчання та позааудиторної діяльності студентів технічних ЗВО здійснювалось шляхом анкетного опитування 325 здобувачів освіти Київського національного університету технологій та дизайну (КНУТД).

Було з'ясовано, що на даний час контингент студентської молоді, що досліджувався, використовує дієві компоненти ЗСЖ недостатньо. Встановлено, що більш менш регулярно використовують усі основні

компоненти ЗСЖ тільки 38,69 % респондентів, 35,81 % роблять це іноді, 25,50 % дуже рідко або не використовують зовсім. Недостатнє використання здобувачами освіти ТЗВО компонентів ЗСЖ відбивається на їхньому здоров'ї. 47,31 % респондентів заявили, що в них проблеми зі здоров'ям,

70,99 % хворіли за останній рік, 62,92 % оцінили свою дієздатність як середню і низьку. Отримані дані свідчать про те, що сучасна організація навчально-виховного процесу не сприяє зміцненню здоров'я, що зумовлює розробку методики формування у здобувачів освіти технічних ЗВО навичок і звичок здорового способу життя.

Експериментальна методика формування ЗСЖ здобувачів ТЗВО у процесі фізичного виховання базувалася на вивченні педагогічної і психологічної літератури, опитуванні експертів та здобувачів освіти і проведенні власних конструювальних експериментів. У результаті проведеної роботи нами була розроблена методика, що є підсистемою фізичного виховання і загальної системи освіти здобувачів ТЗВО.

Практичну основу методики склали:

- виділення на формування ЗСЖ спеціальних годин з числа запланованих на фізичне виховання;
- розподіл цього процесу на теми і підтеми, що відповідають основним компонентам ЗСЖ;
- реалізація цих тем і підтем на заняттях з базових розділів фізичного виховання здобувачів освіти ТЗВО (легкою атлетикою та кросовою підготовкою, проведених на відкритому повітрі, спортивними іграми, основною гімнастикою);
- робота з формування ЗСЖ на навчальних заняттях під керівництвом викладачів і самостійно вдома.

Робота на навчальних заняттях включала постановку завдання, лекцію-бесіду і практичне опрацювання за темою, контрольне опитування. Самостійна позааудиторна робота містила опрацювання теми в наочному, словесному та розумовому аспектах і практичне залучення до одного з компонентів ЗСЖ. Важлива роль у вирішенні питань формування здорового способу життя здобувачів освіти відводилася використанню комп'ютерних засобів, мотивації та контролю за сформованістю ЗСЖ (Щодник самоконтролю).

Експериментальна перевірка ефективності впливу методики формування ЗСЖ на здобувачів ТЗВО у процесі фізичного виховання була здійснена у процесі формувального експерименту. В експерименті взяли участь 50 студентів 1 курсу КНУТД, що були розбиті на 2 групи: ЕГ і КГ.

У процесі проведеного експерименту було встановлено, що при рівності вихідних показників ( $t < 2,0$ ) в кінці експерименту значно більший відсоток здобувачів освіти ( $t > 2,3$ ) ЕГ в порівнянні з КГ регулярно використовували компоненти ЗСЖ. У цілому регулярно використовували усі компоненти ЗСЖ в кінці експерименту в ЕГ 48,90 % здобувачів освіти, у КГ 41,18 %.

У порівнянні з вихідними даними здобувачів освіти, що використовують здоровий спосіб життя у ЕГ стало більше на 10,46 %, у КГ всього на 2,23 %. Перевага ЕГ істотна  $t > 2,3$ .

Дослідження виявило також наступне. При відносній рівності вихідних показників в ЕГ в кінці експерименту за порівнянням із КГ значно більше молоді визнали себе практично здоровими, жодного разу не хворіли, мали високий адаптаційний потенціал, 1-2 рівень здоров'я за В. П. Войтенком, відзначили високу фізичну працездатність, виконували державні тести і нормативи фізичної підготовленості і оцінювалися на «відмінно» та «добре» ( $t = 2,46-8,14$ ), були краще фізично готовими до майбутньої професійної діяльності [4].

Висновки. 1. Обґрунтування структури та змісту особливостей дотримання здорового способу життя здобувачами освіти технічних ЗВО виявило найефективніші практико-дієві компоненти ЗСЖ, до їх числа віднесені: раціональна праця, раціональне харчування, раціональна рухова активність, загартовування, особиста гігієна, психогігієна, відмова від шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкогольних напоїв, наркотиків), добовий режим. 2. Розробка та обґрунтування методики дали можливість запропонувати реально працюючу методику формування здорового способу життя у процесі фізичного виховання, що здійснюється у ТЗВО. 3. Експериментальна перевірка ефективності авторської методики довела, що впровадження розробленої методики є ефективним способом залучення здобувачів освіти технічних спеціальностей до ЗСЖ, зміцнення їх здоров'я і підвищення дієздатності в цілому. 4. Проведена робота дозволяє рекомендувати вже сьогодні широке впровадження основних результатів наших досліджень у практику освітнього процесу ЗВО, що готують професіоналів різного профілю.

#### Список використаних джерел

1. Дубогай О., Євтушок М. Тенденції розвитку оцінювання фізкультурно-оздоровчих досягнень студентів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк: ВНУ, 2008. Т. 1. С. 99-104.
2. Розробка організаційно-педагогічних основ формування здорового способу життя і фізичного вдосконалення молоді навчальних закладів Міністерства освіти і науки України, номер державної реєстрації НДР0104U003290.
3. Раевский Р. Т., Смолякова И. Д., Комаров Ю. А. Оздоровительный образ жизни – эффективная технология сбережения здоровья студенческой молодежи. Инновационные технологии организации обучения в техническом вузе : на пути к новому качеству образования: материалы междунар. науч.-метод. конф. Пенза : ПУГАС, 2008. Ч. 4. С. 32 – 35.
4. Смолякова І. Д. Формування здорового способу життя студентів у системі фізичного виховання вищого технічного навчального закладу: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.02. НПУ ім. М. П. Драгоманова. К., 2010. 238 с.